

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми
Сумський державний університет
2019

ПРОФЕСІЙНА ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОЕКТУВАННЯ»

Васильєв В. В., викл., Журавель Т. С., студ.,
Сумський державний університет
taniazhuravel33@gmail.com

Вступ. Професійна освіта, як будь-яка соціальна система, може ефективно функціонувати тільки за умови безперервного саморозвитку. Фізична культура – це діяльність людини, яка спрямована на зміцнення і збереження здоров'я, а також розвитку фізичних здібностей. Можна сказати, що фізична культура - це запорука нашого здоров'я, але в сучасному світі інформаційних технологій мало хто замислюється про це, тому фізичним навантаженням приділяють менше часу, ніж шкідливим звичкам, що є головною загрозою здоров'ю. До таких факторів ризику багатьох захворювань відносяться: вживання алкоголю, наркотичних речовин та тютюну. Здоровий організм здатний переносити величезні фізичні і психічні навантаження, не виходячи за рамки фізіологічно допустимих відхилень. Висока пристосовність організму до різних зовнішніх впливів – це основна ознака здоров'я людини. Здоровий сучасний спосіб життя несумісний зі шкідливими звичками і неправильним харчуванням, що в даний час є актуальним для студентів моєї спеціальності. А фізичні навантаження і зарядка не менш важливі, ніж якісне харчування і питна вода. Багаторічні наукові дослідження доводять, що заняття фізичною культурою і спортом надають позитивний вплив практично на всі функції роботи мозку і системи організму, що є важливим критерієм для студентів саме інформаційних технологій проектування [1; 2].

Мета – досягнути якісних результатів професійної фізичної підготовки серед студентів спеціальності «Інформаційні технології проектування», направити студентів вести здоровий спосіб життя та розвинути вольові якості в процесі фізичної підготовки.

Виклад матеріалу дослідження. Як відомо при сумлінному ставленні до навчання, життя студента відрізняється перенапруженням нервової системи, відсутністю бажання стежити за своїм здоров'ям. Під час сесії студент відчуває підвищені навантаження аж до 15–16 годин на добу, хронічне недосипання, порушення режиму дня і відпочинку, характеру харчування (нерегулярність прийому їжі, незбалансованість харчування) і інтенсивне інформаційне навантаження. Все це призводить до нервово-психічних зривів, появи серйозних проблем зі здоров'ям, зменшення працездатності, зниження стійкості до простудних захворювань, порушень з боку внутрішніх органів. У систему сучасної освіти, на думку багатьох вчених, необхідно включити державні, національні, сімейні, загальнолюдські та особистісні цінності. До особистісних цінностей і відноситься здоров'я. І якщо ведеться мова про цінності здоров'я, необхідно знайти спосіб довести студентам цю цінність в навчальному процесі. Формування, збереження і зміцнення здоров'я студентів має першорядну, соціальну значимість. Для успішного навчання студентам інформаційних технологій проектування важливо мати хороше здоров'я. Важливу роль в навчальному процесі студентів відіграє фізична культура, яка сприяє поліпшенню фізичного розвитку, рухових здібностей, придбання принципів умінь і навичок, підвищення працездатності. Тому постійно повинен вестися пошук раціональних підходів до оздоровлення студентів засобами фізичної культури. За програмами режим рухової активності студента складає чотири години на тиждень, тоді як оптимальне фізичне навантаження повинно бути тривалістю 6–8 год у чоловіків і 5–7 год – у жінок з урахуванням того, що остаточну величину активності студент добирає через інші форми індивідуальної діяльності. Викладачі вищих навчальних закладів перебувають у постійному пошуку раціональних шляхів викладання фізичного виховання задля зміцнення здоров'я студентської молоді. Також, ще одним завданням у фізичному вихованні студентів є забезпечення такої міри всебічного розвитку гнучкості, яка дозволила б

успішно оволодівати основними життєво-важливими руховими діями і з високою результативністю проявляти інші рухові здібності, координаційні, швидкісні, силові, витривалість. На жаль, багато студентів у своїй фізкультурної діяльності недооцінюють значення гнучкості. Фізична підготовленість - це характерна для даного віку і статі сукупність важливих рухових навичок (в першу чергу в ходьбі, бігу, стрибках, лазанні, метанні) і основних фізичних якостей (швидкості, спритності, витривалості, сили). Вона відображає функціональні можливості систем організму. Фундамент загальної фізичної підготовки, закладений в студентському віці, створює передумови для нормального фізичного і розумового розвитку працюючої людини, зміцнює її здоров'я, підвищує працездатність; сприяє вихованню корисних звичок, пов'язаних з турботою про своє здоров'я; забезпечує умови для успішної роботи в компанії.

Висновки. Проблема формування здорового способу життя студентів інформаційних технологій проектування є все ще актуальною, незважаючи на наявність достатньої кількості дослідницьких робіт, присвячених цій темі. В нашій країні ведеться активний пошук різних форм діяльності освітніх установ в сфері формування здорового способу життя студентської молоді. Адже, фізичне виховання студентів - нерозривна складова частина вищого рівня освіти, результат навчального педагогічного впливу на особистість фахівця в процесі формування його професійної компетенції. В цілому, встановлено, що необхідне також цілеспрямоване і педагогічно організоване вдосконалення інформованості студентів в питаннях здорового способу життя, способах збереження свого здоров'я. При цьому основним завданням буде формування фізичної підготовленості у студентів інформаційних технологій проектування.

Література

1. Вайнер Е. Н. Лікувальна фізична культура. Київ, 2015. 114 с.
2. Муллер А. Б. Фізична культура: Підручник і практикум для СПО. Москва: Юрайт, 2016. 424 с.